

siekane kotleciki rybne z brokułem



CUKIERENKAKLEMENTYNKI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z mintaja	4 sztuki
jajko	1
bułka czerstwa	1
brokuł	kilka różyczek
koperek	
pieprz	
sól do smaku	
Bułka tarta klasyczna Prymat	
olej do smażenia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Brokuła ugotować w osolonej wodzie, wystudzić i drobno pokroić. Filety rybne drobno posiekać. Bułkę namoczyć i odcisnąć. Rybę, jajko, bułkę, brokuła i posiekany koperek wymieszać i doprawić solą i pieprzem. Formować kotleciki i panierować w bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoto z obu stron.